રા. બ. રણછોડલાલ છોટાલાલ સી. આઇ. ઇ.
ધનામી ભાષણ ગ્રંથમાળા, નં. ૯ મો.

શહેરની આરોગ્યતા.

વ્યાખ્યાનકર્ત્તા

ચુનીલાલ ત્રીભોવનદાસ ઝવેરીવાળા.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી–અમદાવાદ.

સને ૧૯૧૦ સંવત ૧૯૬૬

આવૃત્તિ ૨ જી. નકલ ૧૦૦૦.

કીમત અર્ધો આનો.

અમદાવાદ:
ધિ "ડાયમંડ જ્યુબિલિ" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ.

રા. બ. રણછોડલાલ છોટાલાલ સી. આઇ. ઇ. ઇનામી ભાષણ ગ્રન્થમાળાનો ઉપોદ્‌ઘાત.

સાર્વજનિક આરોગ્યમાં વધારો થાય અને કેફી પદાર્થોનું વ્યસન કમી થાય તેવા વિષયો ઉપર પસંદ કરેલા પ્રવીણ માણસો પાસે અમદાવાદમાં ભાષણો કરાવવા, અને તેવા ભાષણોમાંનાં જે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા યોગ્ય જણાય તે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા સારૂ રા. બ. રણછોડલાલ છોટાલાલ સી. આઇ. ઇ. એમણે ઇ. સ. ૧૮૯૦ માં રૂા. ૨૦૦૦) નાં અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલીટીનાં ડીબેંચરો ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટીને સ્વાધીન કર્યાં છે. એના વ્યાજમાંથી ઇનામ આપીને વખતો વખત જે ભાષણો સોસાઇટી કરાવે છે તેમાંનાં પુસ્તક રૂપે આજ સુધીમાં નીચે પ્રમાણે છપાવવામાં આવ્યાં છેઃ—

૧ આરોગ્યતાનાં મૂળ તત્ત્વો. (આવૃત્તિ ૫ મી.

૨ દારૂ.

૩ કેફ નિષેધક.

શહેરની આરોગ્યતા.

"સાર્વજનિક આરોગ્ય" જેને ઇંગ્રેજીમાં public health કહે છે તેના પર કોઈ પણ વિવેચન કરીએ ત્યાર પહેલાં દરેક મનુષ્યે પોતાની જાત આરોગ્યતા એટલે કે personal health પર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. કહેવત છે કે "હજાર ન્યામત વયક તન્દુ-રસ્તી." માણસ પાસે ગમે તેટલા પૈસા હોય પણ તે જો જાતે તન્દુરસ્ત ન હોય તો તેના પૈસા, ગાડી ઘોડા, વાડીવજીફા વગેરે તદ્દન નકામા છે.

માટે સાર્વજનિક આરોગ્ય ઇચ્છનાર દરેક મનુષ્યે સૌથી પહેલાં પોતે કેવી હવામાં રહેવું જોઇએ, પાણી તથા ખોરાક કેવાં લેવાં જોઇએ તે પ્રથમ સ-મજી પોતાના કુટુંબ તથા ઘરનાં માણુસોને સમજા-વી, સુખશાન્તિના નિયમોને અનુસરી ચાલે તો તેને પરિણામે સાર્વજનિક આરોગ્ય જળવાય એ સ્વાભાવિક છે. કહેવત છે કે, "આત્મપરીક્ષા પ્રથમ કર, કે પરપરીક્ષા શુદ્ધ થાય."

માણસને ખોરાક વિના અમુક મુદત સુધી ચાલી શકે; પણ તેને જો હવા અને પાણી ન મળે તો તે તરતજ મરી જાય. માટે સૌથી વધારે જરૂરના જીંદગી સાચવનારા પદાર્થોમાં હવા અને પાણી મુખ્ય સ્થાન લે છે; માટે તે વિષે પ્રથમ વિચાર કરીએ.

હવા—હવા, પ્રાણી માત્રને જોઇએ એટલું જ નહીં, પરંતુ ઝાડ છોડવા વગેરેના જીવનને માટે પણ તે અવશ્યની છે. આપણે ઝાડને માટે જીવીએ છીએ, અને ઝાડ આપણે માટે જીવે છે. કારણ કે આપણાં ફેફસાંમાંથી નીકળતો કારબૉનિક એસીડગેસ દિવસના ભાગમાં ઝાડ અને છોડવા લઇ લે છે, જ્યારે રાતના તેથી ઉલટું તેઓ ઑક્સિજન નામનો પ્રાણવાયુ લઇ આપણને કારબૉનિક એસીડગેસ આપે છે. માટે રાતના વખતમાં આપણા સુવાના ઓરડા પાસે ઝાડ અથવા છોડવા જોઇએ નહીં.

હવામાં ઑક્સિજન, નાઇટ્રોજન, કારબૉનિકએસિડ ગ્યાસ, watery vapour વગેરે મુખ્ય પદાર્થો છે. ચોખ્ખી હવાની બિલકુલ ખુશબો હોતી નથી. આગળ કહી ગયા તે પ્રમાણે આપણી જીંદગી સાચ-

વવાને માટે હવાની જરૂર છે, માટે તે જેમ બને તેમ ચોખ્ખી, ઉચ્ચ પ્રકારની, કોઇ પણ રોગના જંતુથી રહિત અને સુકી હોવી જોઇએ. " Pure air is the only fountain, wherein life drinks its vital draughts. " જે મનુષ્યને ચોખ્ખી હવા મળતી નથી, તે હમેશાં માંદો રહે છે, તે ઘણા ચેપી રોગોનો ભોગ જલદીથી થાય છે, તેને વારંવાર વૈદ ડાકટરની જરૂર પડે છે. " Where the light can not enter, the doctor must."

આપણી રહેણી કરણીમાં શા શા સુધારા કરવા જોઇએ, અને બીજી કઇ બાબતો પર ધ્યાન આપવું જોઇએ કે જેથી હવાનો નિયમ આપણાથી બરાબર જાળવી શકાય તે નીચે મુજબ છે:—

ઘર અને તે ક્યાં બાંધવું—ઘર માટે બનતા સુધી જરા ઢાળ પડતી જગા પસંદ કરવી કે જ્યાંથી વરસાદ અને પાણી એકદમ નીચે ઉતરી જાય. તેવી જગો પર ચુનો અને સિમેંટથી કુઓ કરાવેલી લગભગ ૬ ફીટ ઉંચી પરસાળ હોવી જોઇએ. ઘરને કમાનો

રાખવી જોઇએ કે જેથી એક તરફનો પવન બીજી તરફ ચાલ્યો જાય. માટીની દિવાલો વરસાદમાં ભીની થઇ ભેજ કરે છે, માટે બનતા સુધી તેવી દિવાલો બનાવવી જોઇએ નહીં. આપણા લોકો ઘર બાંધે છે, તે ઘણી વખત તો એક ઉકરડો પડયો હોય છે તે ઉપર બાંધે છે. આસપાસના લોકો, પોતાના ઘરના કચરાથી તે ઉકરડો પુરે છે ત્યારે ઘર બંધાવનાર સમજે છે કે તેને એટલા પૈસા બચ્યા. ગ્રહસ્થો, ખરૂં જોતાં તે હજારો રોગના જંતુઓ પર ઘરનો પાયો નાંખે છે, અને ચોમાસામાં જ્યારે પુષ્કળ ભેજ થાય છે ત્યારે તે જંતુઓનું પોષણ થઇ તેઓથી મેલેરીયાનો તાવ, પ્લેગ વગેરે રોગો ફેલાવવાને ઉત્તેજન મળે છે.

બનતાં સુધી ઘરની આસપાસ થોડી છુટી જગા જોઇએ; કે જો કાંઇ પણ ભેજ થાય તો તેની અંદર રોપેલા ઝાડ, છોડવા વગેરે ચૂસી લે. ઘરના ભોંયતળીઆ પર વાસ રાખ્યા કરતાં મેડી પર વાસ રાખવાથી વધારે ચોખ્ખી હવાનો લાભ મળે છે. કારણ કે કોઇ પણ રોગના જંતુઓ જો ઘરમાં પ્રવેશ કરી શકયાં હોય તો તે ઘરના ઉંચા ભાગમાં જીવી શકતાં નથી.

તેટલા માટે રેાગી માણુસને પણુ ઉપરના ભાગમાં રાખવાથી તેને જલદીથી સારૂં થાય છે. કેટલાક રેાગેા ફક્ત સારી હવાથીજ સારા થાય છે, જેવા કે પાંડુરેાગ, ક્ષય વગેરે. કહેવત છે કે "સેા દવા અને એક હવા." એથી ઉલટું કેટલેક ઠેકાણે અણુસમજથી દરદીને છેક પરસાળની અંદર રાખવામાં આવે છે, અને હજારેા રૂપીઆ દવાના ખરચ થતાં તેને મટતું નથી. ઘણી વખત આપણામાં સુવાવડી બાઇડીની પણ ખરાબ હવામાંજ માવજત થાય છે. ઘરના સૈાથી અંધારાવાળા ભાગમાં તેને રાખવામાં આવે છે, અને શહેરના ઘણાખરા ભાગમાંથી તેનાં સગાંવહાલાંએા ગમે તેવે મેલે કપડે આવી તેની નજદીક બેસે છે, જેથી તેને કેાઇ વખત ગમે તેવેા ચેપી રેાગ પણ વળગે છે.

શહેરનાં બૈરાંએાને ખરાબ હવામાં રહેવાનું મળે છે. ઘણા ગૃહસ્થેાના ઘરમાં હિસ્ટિરીઆનેા રેાગ બૈરાંએાને સાધારણ થઇ પડયેા છે. તેએાને કાેઈ પણ જાતની ખુલ્લી હવાની કસરત મળતી નથી, અને તેએાને ગામડાનાં બૈરાં સાથે સરખાવીએ તેા એક કનિ-

એ કહ્યું છે તેમ:— " તે નારી નહોતી નગરવાસી, ફીક્કી પાંડુવર્ણની, મજબુત શરીરે ગામડાની, લોહીભરી મહિલા હતી."

આપણા શહેર જેવા ગીચ વસ્તીથી ભરેલા શહેરમાં, જ્યાં મ્યુનિસિપાલીટી ઘણે ભાગે સાર્વજનિક આરોગ્ય માટે જોખમદાર છે, ત્યાં લોકોએ તથા મ્યુનિસિપાલીટીના સુખશાંત્તિના અમલદારોએ કઈ કઈ બાબત પર ધ્યાન આપવું તે નીચે મુજબ છે:—

જાજરૂ—જણાવતાં ખુશી ઉપજે છે કે બીજાં શહેર કરતાં આ શહેરમાં જાજરૂ બે વખત સાફ કરવાનો રિવાજ છે તે ઘણો સારો છે. પણ મ્યુનિસિપાલીટીના અમલદારોની ફરજ છે કે તેઓએ સદરહુ હુકમનો અમલ બરાબર થાય છે કે નહીં તે જોવું જોઇએ. કેટલેક ઠેકાણે ભંગીઆઓ પોતાની મહેનત બચાવવાની ખાતર, મેલું ગટરની અંદર નાંખી દે છે, અને કેટલેક ઠેકાણે અડધુંજ સાફ કરીને ચાલ્યા જાય છે. ચોમાસાની અંદર ઘણી વખત ભંગીઆઓ વરસતે વરસાદે શહેરની વચ્ચોવચ્ચ સરીયામ રસ્તામાં મેલું નાખે છે.

એક હલકા પગારના નોકરની ગફલતીથી કેવાં માઠાં પરિણામ ઉપજે છે તે કોઇ ચેપી રોગ જ્યારે શહેરમાં ફેલાયો હોય છે ત્યારે આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ. અસલના વખતમાં લોકો પોતાના ઘર આગળ જાજરૂ રાખતા જ નહીં, પણ પોતાના રહેઠાણથી ઘણે દૂર દિશાએ જતા જેથી હવા સ્વચ્છ રહેતી. સુરત જેવા શહેરમાં કે જ્યાં આજથી દસ વર્ષ પહેલાં, પાકા જાજરૂ હતા પણ પ્લેગના વખતથી પુરાવી નાંખવામાં આવ્યા છે, ત્યાં હજુ સુધી પ્લેગ નાબુદ થતો નથી, તેનું એક કારણ એ છે કે તમામ પાકા જાજરૂમાંથી મેલું કઢાવ્યા વિના તે વખતના ઝનુની અમલદારોએ એકદમ પુરાવી નાંખ્યા છે. માટે જ્યાં સુધી તે પાકા ખાળકુવાઓ પાછા ઉઘડાવી સાફ કરાવી અંદર ચુનો અને મીઠું નંખાવી પુરાવવામાં આવશે નહીં, ત્યાં સુધી શહેરની હવા કદી પણ સુધરશે નહીં. હાલ સુરતમાં કોલેરા ચાલે છે તેનું કારણ પણ એજ છે.

અધુરામાં પૂરૂં લોકોને ગટર વિના પાણી આપવામાં આવ્યું છે. ઉપરથી પાણીનો ભેજ, અંદરથી

કુદંક વરસના, ગંધાતા મેલાંની હવાનો ઉછાળો, અને કુદરતી રીતે ત્યાંની ભીની હવા, એ બધી બાબતો રેાગના ઉપદ્રવને ઉત્તેજન આપે છે.

હવે અત્રે શહેરમાં ફરતાં મેલા પાણીનાં ગાડાં તરફ નજર કરીએ.

સવારના પહેારમાં સરિયામ રસ્તા પર સદરહુ ગાડાંઓની હારની હાર છંટકાવ કરતી ચાલી જાય છે, અને રેાગથી ભરેલાં હજારો જંતુઓને આખા શહેરમાં ફેલાવે છે. આ એક ઘણી જૂની ફરીયાદ છે, છતાં કોઈ પણ અમલદારે આ તમામ ગાડાંઓની હરાજી કરવાની સૂચના કરી, નવા વસાવવાની દરખાસ્ત કરી નથી; અને કદાચ કેાઇએ કરી હશે તો તે અમલમાં આવી નથી. તેનું કારણ ભંગીઆઓની મહેનત બચાવવા સિવાય બીજું જણાતું નથી. ગાડાં તેા શું પણ તેને જોડેલા બળદ પણ કેવા દુબળા અને ભાર ખેંચવાને અશક્ત હોય છે, તે તરફ પણ દયાળુ જનોનું ધ્યાન દેારાયું નથી.

શહેરનાં પિશાબખાનાંઓ પર પૂરતું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. શહેરના જે જે ભાગમાં ગટર નથી

પણ પિશાબખાનાંઓ છે ત્યાં બિલકુલ પાણી રેડવામાં આવતું નથી જેથી આસપાસની હવા બગડે છે, માટે હમેશાં પાણી રેડવાનો બંદોબસ્ત થવો જોઇએ. તેમજ દરેક પિશાબખાના પર કારબોલિક પાઉડર છંટાવવો જોઇએ. સારંગપુર દરવાજા બહાર દિવસના ગમે તે ભાગમાં નજર કરશો તો માલમ પડશે કે મેલાનાં ગાડા લઇ જતી ટ્રામ્વેલાઇનની બન્ને બાજુએ પુષ્કળ મેલું ઠેઠ સુધી વેરાતું જાય છે. હું એમ પૂછું છું કે સદરહુ ગાડાંઓ ભરચક ભરવાની શી જરૂર છે કે જેથી મેલું આવી રીતે બહાર નીકળી પડે છે ? એક તરફથી જ્યારે મ્યુનિસિપાલીટી સુખશાંતિ જાળવવાને ઉપાયો યોજે છે, ત્યારે બીજી તરફથી તેના હલકા નોકરો, આ પ્રમાણે " સાર્વજનિક આરોગ્ય " બગાડે છે. લોકો જાજ-રૂઓ આગળ ઘરનો કચરો નાંખી ઉકરડો કરે છે તે બાબતની મના થવી જોઇએ, અને કચરાની પેટીઓ પણ રોજ તળીઆ સુધી સાફ થવી જોઇએ. આ બાબતમાં લોકોએ પણ કેટલેક દરજ્જે પોતાની ભૂલ સુધારવી જોઇએ. ઘણાખરા લોકો પોતાને બારણે કે-ળાની છાલ, સકરટેટીનાં છોતરાં, એઠવાડ વગેરે નાંખે

છે, અને જે જગોએ પોળો ઘણીજ સાંકડી હોય છે, જ્યાં સૂર્યનાં કિરણો પોતાનું અજવાળું છેક જમીન પર નાંખી પણ શકતાં નથી, ત્યાં તો આવી ચીજોથી હવા બગડયા વિના રહેતી જ નથી. કેટલાક માણસોને રાતનો પેશાબ એકઠો કરી સવારમાં બારણા આગળ ઢોળવાની ટેવ હોય છે.

આ શહેરમાં હિંદુઓમાં સાધારણ સ્થિતિનાં બેરાંઓ જન્મ્યા કે તરત જ પોતાના ઘર આગળ, કે જ્યાં લોકો પિશાબ કરી ગયા હોય છે, જ્યાં હમેશાં આખા શહેરમાંથી કચરો કાઢનાર ઢેયડીનો સાવરણો ફરે છે, જ્યાં ઘણી વખત જાજરૂમાંથી નકળતું મેલું વેરાયું હોય છે, જે જગો પર મળમૂત્રથી ભરેલાં ચીંથરાં લોકો નાંખે છે. તે જગોએથી ધૂળ લઇ, પોતાનાં અજીઠાં વાસણો ઉટકવા બેસે છે.

ગૃહસ્થો, વિચાર કરો કે એમાં કેવી દેખીતી મૂર્ખાઇ સમાએલી છે.

હવા બગાડનાર બીજાં સાધનોમાં બજાર વચ્ચોવચ્ચ કાછીઆઓ કોહી ગએલાં આરીઆં, કોહળાં વગેરે નાંખે છે, તે એકદમ ઉપડાવી લેવાં જોઇએ.

હાલ પોળેપોળે રંગરેજો આવીને પોતાના રંગનું મેલું પાણી ઢોળી હવા ખરાબ કરે છે, તેઓને પણ જુદા રાખવા જોઇએ.

ન્યાત જમાડનાર માણુસને, ન્યાત જમી રહે કે પત્રાળાં વગેરે ઉપડાવી લેવાની શરતે રજાચીઠ્ઠી આપવી જોઇએ.

લોકો જો ઇચ્છે તો પોતાનાં પડોસીને તથા પોતાના શહેરનાં લોકોને ઘણા ચેપી રોગોમાંથી મુક્ત કરી શકે. દાખલા તરીકે, એક અમુક માણુસને પ્લેગ કે કોલેરા થયો હોય તો તેના વપરાસમાં આવેલાં તમામ કપડાં, તેમજ તેનું મળમૂત્ર, થુંક વગેરે, તેની ચાકરી કરનારાં સગાંવ્હાલાંઓ રસ્તામાં ન નાંખતા, તેમાં ગંધક, ડામર વગેરે નાંખી તે બધું બાળી મુકે તો ગૃહસ્થો, તેઓએ પોતાના ડહાપણુથી ઘણા માણસોની જીંદગી બચાવી એમ સમજવું. માટે કેટલેક ઠેકાણે લોકોને ભાષણો આપી ચેપી રોગ વિષે માહિતી આપવી જોઇએ.

શહેરમાં ગટરો ભરાઇ જવાથી, અથવા રોજ સાફ ન થવાથી ઘણી વખત ખરાબ વાસ અંદરથી ની-

ફળી તમામ હવાને બગાડે છે, માટે તે સાફ થાય છે કે નહીં તેપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જ્યાં જ્યાં ગટરોમાં એવી વાસ આવતી હોય ત્યાં સાફ કરાવી, કારબૉલિક પાઉડર અથવા લોશન નાખવાં જોઇએ.

શહેરની ફરવા જવાની જાહેર જગાઓ કે જ્યાં લોકો ફુરસદે ખુલ્લી હવાનો લાભ લે, જેને ઇંગ્રેજીમાં "Lungs of the city" એટલે કે શહેરના ફેફસાં કહીએ તો ચાલે, જેવાં કે કાંકરીઉં તળાવ વિક્ટોરીઆ ગાર્ડન વગેરેની હવા ઘણી જ સારી હોવી જોઇએ. બનતા સુધી થોડે દૂર આવી જગાઓની આસપાસ લોકોને રહેવા દેવા જોઇએ નહીં. થોડાક વખત પહેલાં કાંકરીઆ તળાવ નજીક એક મરી ગયેલો મગર ફક્ત બે ફીટ ઉંડો દાટવામાં આવ્યો હતો, જે ચારેક દિવસ પછી પુષ્કળ ગંધાવાથી કાઢી નાખવામાં આવ્યો હતો. અત્રે ત્રણ દરવાજાના ધોરી રસ્તાપર ઘણીક વખત ખાસ બજારની ગેટ પાછળના હોજમાંથી નીકળતું ગંધાતું મેલું પાણી છાંટવામાં આવે છે, જેથી લોકોની તન્દુરસ્તી બગડવાનો સંભવ રહે છે. માટે તેવું પાણી છાંટવાની મ્યુનિસિપાલ સત્તાવાળાઓએ બંધ કરવી જોઇએ.

કેટલીક પોળોમાં લોકો ચાટોની અંદર એઠું એ-વી રીતે નાંખે છે કે ચાટની આસપાસ ઘણોજ ગંદ-વાડ થાય છે, જે સાફ થતો નથી અને ત્યાંથી પસાર થનારને ઘણી ખરાબ દુર્ગંધનો લાભ લેવો પડે છે!

શહેરની બીજી જાહેર જગાઓ, જેવી કે નાટક-શાળા, અનાથાશ્રમો, જેલો વગેરેનાં હવા પાણીપર જો બરાબર લક્ષ ન અપાય તો ગંભીર પરિણામ ઉપજે.

જાપાન, ફ્રાન્સ અને યૂરોપના બીજા સુધરેલા દે-શોમાં શહેરની હવા ન બગડે તેને માટે ચાંપતા ઉ-પાયો લેવામાં આવે છે. ઓરી, અછબડા, ટાઇફો-ઇડ ફીવર, પ્લેગ, કોલેરા વગેરે ચેપી રોગોથી પીડાતા દરદીઓને માટે ઇલાયદી ઇસ્પીતાલો હોય છે; અને તેઓના સમાગમમાં આવેલાઓને માટે કવારનટાઇન-નો જાપતો હોય છે.

ત્યાંનાં શહેરોમાં ગમે તેવા પૈસાદાર માણસનો કુતરો હોય, તોપણ તેને મ્હોંપર જાળી બાંધ્યા વિના જાહેર રસ્તામાં ફરવા દેવામાં આવતો નથી; કારણ કે હડ-કાયો થઇ તે વખતે કોઇને કરડે. ત્યાં આગળ પતીઆ-

(Lepers) ઓને જાહેર રસ્તામાં ફરવા દેવામાં આવતા નથી. અને જ્યારે ફરવાની રજા મળે છે ત્યારે તેઓ પોતાને ઓળખી શકાય એવો—અમુક જાતનો પહેરવેશ પહેરે છે, અને બૂમ પાડે છે કે Hal loo, be aside, please, a Leper is Coming.—" ઓ ખસજો માબાપ, પતીઓ આવે છે." ત્યાં આગળ રસ્તામાં ન્યાત જમાડવાનો રિવાજ નથી. તેમ જ લોકો પોતાના ઘરનો એઠવાડ, ચીંથરાં, કાગળીઆં વગેરે રસ્તામાં નાખી શકતા નથી, વાસણો ઉટકતા નથી, એટલું જ નહીં, પણ રસ્તે જનાર માણસ રસ્તામાં થુંકી શકે નહીં, અથવા તો પોતાનું નાક પણ સાફ કરી શકે નહીં. કારણ કે સદહરહુ માણુસને જો ક્ષય જેવો રોગ હોય તો તે પોતાના થુંક અને લીંટથી હવા ચેપી કરી નાંખે. આવા કાયદાનો ભંગ કરનારને ભારે શિક્ષા થાય છે. આથી લોકો પોતાની પાસે ગજવામાં એક જાતની કાગળની ઝાંપી અથવા તો રૂમાલ રાખે છે, જેમાં થુંકીને પછી તે બાળી નાંખવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે હોવાથી ત્યાં મરણ તેમ જ રોગનું પ્રમાણ ઘણે દરજ્જે ઘટી ગયું છે.

આપણા દેશમાં આવા કાયદા લોકોની રૂઢી મુજબ બાંધવા અશક્ય છે, છતાં હવા ન બગડે એવા ઉપાયો લેવામા બનતો પ્રયાસ કરવા, એ લોકો તેમજ મ્યુનસિપાલીટીની ફરજ છે. લોકોએ હમેશાં યાદ રાખવું જોઇએ કે " Regard for others means regard for ourselves." આપણી પોળમાં એક પ્લેગનો કેસ થયો અને આપણે ફક્ત આપણું જ ઘર એટલું સાફસુફ કરી બેસી રહીએ તો પાડોસીના ઘરમાંથી પ્લેગથી પીડાતો ઉંદર આપણા ઘરમાં પેસી જઈ હવા બગાડે, માટે એવા વખતમાં પોળના તમામ માણસોએ એક સંપે પોળના તમામ ઘરો અંદરથી અને બહારથી ચુનો ધોળાવી, હોમ હવન કરી સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ. એ બાબતમાં પરમાર્થ કરવામાં આપણો સ્વાર્થ ઘણો સમાએલો છે એ નિ:સંશય છે. માટે વારંવાર મ્યુનિસિપાલીટીના કારોબાર વિષે, ભૂલ વગર કારણે કાઢયા કરત, લોકોએ પ્રસંગાનુસાર સ્વાર્થત્યાગ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

પાણી—જ્યારે આપણે કોઇ ગામમાં જઇએ છીએ ત્યારે પૂછીએ છીએ કે આ ગામનું પાણી

કેવું છે ! માટે જીંદગીનાં સાધનોમાં, હવાથી બીજે નંબરે પાણી છે; તેથી પીવાનું તેમજ વાપરવાનું પાણી ઘણુંજ ચોખ્ખું હોવું જોઇએ. સૌથી શ્રેષ્ઠ પાણી ત્રણ જાતનું છે.—૧ વરસાદનું જેવું આવે છે તેવું, અને તે છાપરા પરથી નહીં, પણ ખુલ્લા વાસણમાં, મેદાનમા એકઠું થયું હોય તે. (૨) ઝરાનું પાણી. ૩ ઉંડા ખોદેલા પાતાળ કુવાનું પાણી. ઉપલી ત્રણે જાતનું પાણી કુદરતી છે, અને તન્દુરસ્તી જાળવવાને ઘણું જરૂરનું છે. એ ત્રણે પ્રકારના પાણીનો સ્વાદ પણ સારો હોય છે.

ટાંકાનું પાણી તેમજ છાછરા તળાવનું પાણી વાપરવાને ઘણું શક ભરેલું છે.

સૌથી વધારે જોખમકારક પીવાનું પાણી નદીનું અને નાના કુવાઓનું છે. વાવનું પાણી ઘણું જ નુકસાનકારક છે. વાવના પાણીમાં વારંવાર પગ પલાળવાથી પણ વાળો નીકળે છે, અને માયાળુ સરકારે હવે એજ કારણસર વાવ બંધાવવાની મના કરી છે. હાલ ઘણાંખરા શહેરોમાં જ્યાં નળનું પાણી વપરાય છે તે વિષે, હું આગળ વિવેચન કરૂં ત્યાર પ-

હેલાં ટાંકાનું પાણી જો પીવામાં આવતું હોય તો તે કેવું હોવું જોઇએ તે વિષે બોલવા માંગું છું. ખુલ્લી જમીનમાં વાસણ મૂકી પાણી ઝીલી શકાય એવું ન હોય તો, છાપરૂં કે અગાસી—જેમાંથી ટાંકામાં પાણી વાળવામાં આવતું હોય તે—પુષ્કળ ધોવાયા પછી તે ઉપર બે ચાર ઝાપટાં પડી જાય ત્યાર પછી પાણી ટાંકામાં વાળવું. ટાંકું પણ દર વરસે ઠેઠ ભોંયતળીયા સુધી સાફ કરાવવું. તે પર ઢાંકણું એવું સખ્ત જોઇએ કે કોઇ પણ જીવજંતુ અંદર પેસી શકે નહીં. સદરહુ પાણીમાં જરા પણ વાસ માલમ પડે તો, તરત તે પીવાનું બંધ કરવું. જો પીવાનું પાણી કુવામાંનું વપરાતું હોય તો તે કુવા આગળ કોઇને ન્હાવા, લુગડાં ધોવા, વાસણ ઉટકવા વગેરે ગંદવાડ કરવા દેવો જોઇએ નહીં. કુવાની છેક નજદીક મોટાં ઝાડો હોવાં જોઇએ નહીં. કારણ કે તેનાં પાદડાં અંદર પડી કોહી જઇ પાણી બગાડે છે. કુવો આસપાસની જમીન કરતાં ઉંચો હોવો જોઇએ, અને તેના પર લગભગ બેથી ત્રણ ફીટ ઉંચો કઠેરો બાંધવો જોઇએ, જેથી પાણી ખેંચનાર માણસને અંદર પડી જવાનું જોખમ કમી

થાય, અને પાણી ખેંચવાનું રહેલું પડે. જો કુવાની પાસે હવાડો હોય તો તે પણ છેક નજદીક હોવો જોઇએ નહીં. કુવામાં વારંવાર "પરમેંગેનેઇટ ઓફ્ પોટાસ" નાખવો જોઇએ; અને ગામડાના લોકોને તેના ફાયદા વિષે સમજણ પાડવી જોઇએ. જો નદીનું પાણી પીવાના કામમાં વપરાતું હોય તો તે ઉકાળ્યા વિના બિલકુલ વાપરવું નહિ; કારણ કે નદીમાં ગામના લોકો હજારો રોગના જંતુઓથી ભરેલાં કપડાં ધુવે છે, ન્હાય છે અને ચોમાસામાં આખા ગામનો કચરો તણાઇ અંદર જાય છે. પ્લેગ અને કોલેરા જેવા ચેપી રોગો ચાલતા હોય તે વખતે નદીનું, નળનું કે કુવાનું ગમે તે પાણી હોય તોપણ, તે ઉકાળ્યા વિના પીવામાં તો શું, પણ ન્હાવાના કે રાંધવાના કામમાં પણ વપરાવું જોઇએ નહીં.

આ શહેરના ઘણાખરા ભાગમાં મુસલમાન ભાઇઓને માટે પાણી પીવાની કોઠીઓ રસ્તામાં ગોઠવેલી હોય છે. કેટલેક ઠેકાણે સદરહુ કોઠી તદન ઉઘાડી જ હોય છે, ત્યારે કેટલેક ઠેકાણે દિવસોના દિવસ સુધી તે સાફ થતી નથી, અને તેમાં પોરા

પેદા થાય છે. તે તરફ મુસલમાન ભાઇઓએ તેમજ મ્યુનિસિપાલીટીના અમલદારોએ ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

હવે પાણીના નળ વિષે બોલતાં ખુશી ઉપજે છે કે આ શહેરના લોકો એ બાબતમાં ઘણા ભાગ્યશાળી છે. સુરત, પુના, મુંબાઇ વગેરે શહેરોમાં જ્યારે દિવસના અમુક ભાગમાં પાણી બંધ થઇ જાય છે ત્યારે અત્રે દિવસ અને રાત પાણી આવે છે. આથી એક ગેરફાયદો એ થાય છે કે, લોકો પાણી પુષ્કળ ઢોળે છે અને ગંદવાડ કરે છે; પણ તે સિવાય એથી બીજા ફાયદા ઘણા છે.

"There is nothing like a vacuum." તે નિયમે, જ્યારે નળમાં પાણી નથી હોતું ત્યારે અંદર હવા પ્રવેશ કરે છે. હવે જો લોકો પોતાનો નળ ઉઘાડીને, પાણી પાછું ક્યારે આવશે તે ખબર પડવાને ખુલ્લો રહેવા દે, અને તેવામાં પાસે ગટર હોય તો તેમાંથી ખરાબ હવા અંદર પેસી જઇ જ્યારે પાણી આવતું થાય ત્યારે તેને ઝેરી બનાવે, કે જે પીવાથી ઘણાં માઠાં પરિણામ નીપજે. તેટલા માટે

ચોવીસે કલાક નળમાં પાણી આવતું હોય તો તે આ રીતે ઘણું ફાયદાકારક છે.

લંડન જેવા શહેરમાં દરેક માણુસ દીઠ ૩૦ ગેલન પાણી મળે છે, ત્યારે આપણા અમદાવાદમાં ૨૩ થી ૨૭ ગેલનની સરેરાસ આવે છે, જે બીજાં શહેરોના પ્રમાણુમાં કાંઇ ઓછું નથી. એ બાબતમાં આપણે મ્યુનિસિપાલીટીનો એટલે મરહુમ ગ્રહસ્થ રા. બ. રણછોડલાલ છોટાલાલનો આભાર માનવો જોઇએ. કેટલાક વખત પર નળના પાણીના કુવા ઉઘાડા રહી જવાથી અંદર નદીનું પાણી પેસી ગયું હતું જેથી ત્રણ દિવસ લાગલાગટ ડહોળાએલું પાણી શહેરમાં પુરૂં પડ્યું હતુ. તેમા તે ખાતાના અમલદારો કેટલા જોખમદાર હતા, તેનો નિર્ણય તેઓએ પોતે જ કરી લેવા જોઇતો હતો.

ખોરાક—"Of all pure things, pure food is the most excellent." "સઘળી ચોખ્ખી ચીજોમાં, ચોખ્ખો ખોરાક સૌથી ઉત્તમ છે."

ખાવું એ જીવવાને માટે છે, પણ જીવવું એ કાંઇ એકલા ખાવાને માટે જ નથી. જે ખોરાક આપણે

ખાઇએ છીએ, તેમાંના ઘણા ભાગનું લોહી થઇ આપણા શરીરનું પોષણ કરે છે; જ્યારે બાકીનો ઝેરી પદાર્થ મળ, મૂત્ર, પરસેવો આદિ દ્વારા બહાર નિકળી જાય છે. આપણા શરીરમાં (अ) $\frac{2}{3}$ ભાગ પાણી છે. શરીરની અંદર (ब) સોડીયમ, પોટાસીયમ, આયર્ન વગેરે Inorganic salts છે. (क) Organic albugineous or nitrogenous substances. (ड) ચરબી અને (इ) Carbo-Hydrates માં ખાંડ વગેરે.*

ઉપલાં પાંચ તત્વો રોજ શરીરમાંથી ઓછાં થાય તે પ્રમાણે આપણા રોજના ખોરાકથી પુરાં થવાં જોઇએ. માણસને જેવું કામ કરવાનું હોય તેવો ખોરાક તેને મળવો જોઇએ. માનસિક ઉદ્યોગ કરનારને નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થની ખાસ જરૂર છે. વાલ, વટાણા અને બધી જાતની દાળોમાં પુષ્કળ નાઇટ્રોજન છે, જ્યારે ચોખાની અંદર તેનો અંશ ઘણોજ થોડો છે. દાળ અને ભાત એકઠા કરીને જમવાથી બન્ને સરખે વજને થઈ રહે છે. ઘઉંમાં સેંકડે ૮

---

* એલીમેન્ટરી હાઇજીન; by Charles Bedford.

ભાગ, ચેાખામાં ૫ ભાગ અને વાલ, વટાણા અને બધી જાતની દાળોમાં ૧૮ ભાગ નાઇટ્રોજન હેાય છે. વધારેમાં વધારે પૈાષ્ટિક મસુરની દાળ છે. પણ રંધાયા પછી તેનેા રંગ ખૂબ લાલ થઇ જાય છે, જેથી આપણા લેાકેા તે ખાતા નથી; પણ પંજાબના લેાકેા મસુરની દાળ ઘણી વાપરે છે. વનસ્પતીમાં બટાટા, સુરણ, કોલી ફ્લાવર, દુધી વગેરે ઘણાં ઉપયેાગી છે. બધી જાતની ભાજી રેચક હેાવાથી તે શરીરને હમેશાં તન્દુરસ્ત રાખે છે. આગળ કહ્યું તે પ્રામણે શરીરમાં ⅔ ભાગ પાણી છે, તે પણ તેઓ પૂરૂં પાડે છે. શાક થેાડું ખાવાથી સ્કર્વી એટલે દાંતમાંથી લેાહી નીકળી ઘણી વાર પગે ગેાટલા ચઢવાનેા રેાગ થાય છે. મીઠું ઓછું ખાવાથી ચામડીના દરદેાં વિશેષ થાય છે. કાચું* સુરણ તેમજ નવા ચેાખા ખાવાથી ઝાડેા અને ઉલટી થાય છે. ધાણાજીરૂં, મરી, મસાલા વગેરે ચીજો ખેારાકમાં અવશ્ય જોઇએ; કારણ કે તે ક્ષુધા પ્રદિપ્ત કરે છે.

---

* બરેાબર પાકેલું નહિ તે.

હવે વનસ્પતિખોરાક અને માંસાદિ ખોરાકમાં કેટલો ફેર છે, અને એમાંથી વધારે ફાયદાકારક કયો છે તે વિષે હું બોલવા માગું છું. આગળ કહ્યું તે પ્રમાણે ઘઉંમાં સેંકડે ૮ ભાગ, ચોખામાં ૫ ભાગ, અને વાલ, વટાણા તેમજ બધી જાતની દાળોમાં ૧૮ ભાગ નાઇટ્રોજન છે; જ્યારે માછલી અને મટનમાં ફક્ત ૧૧ ભાગજ છે. જેથી માંસાદિ ખોરાક કરતાં વનસ્પતિખોરાક કોઇ પણ રીતે ઉતરતો નથી, તદ્દન નિરોગી છે. એટલુંજ નહીં પણ માંસાદિ ખોરાકથી ઘણી જાતના રોગો થાય છે. ફાયદો માત્ર એટલોજ કે ઘઉં અને ચોખા કરતાં તેમાં વધારે નાઇટ્રોજન હોઇ જલદી પાચન થઇ શકવા ઉપરાંત પ્રમાણમાં થોડો ખાવો પડે છે. અસલના હિંદુઓએ પોતાનો ખોરાક નક્કી કર્યા પહેલાં પુષ્કળ ધ્યાન આપ્યું જણાય છે. હાલ ઘણાખરા યુરોપીયનો અને પારસીઓ ખોરાકની બાબતમાં હિંદુઓનું અનુકરણ કરે છે. તેઓ પોતાનો ખોરાક નુકસાનકારક જણાવી છોડવા મંડયા છે; એટલુંજ નહીં પણ મુડદાંને દાટવાને બદલે બાળવાની રૂઢી પણ પસંદ કરવા લાગ્યા છે. પ્રાચીન ડાકટરો હિપોક્રેટીસ, ગેલન, કેલસસ વગેરે

વનસ્પતિખોરાકની તરફ જ પોતાનો મત ધરાવે છે. હંગેરીઅન લોકો મકાઇ, જવ અને બટાટા ખાય છે. નેપોલિયનની સરદારી હેઠળના સીપાઇઓ રોજની ૪૦ માઇલથી વધારે મુસાફરી કરી મેદાન પડતા, છતાં તે લોકોનો ખોરાક વનસ્પતિનો જ હતો.

માંસાહારીઓમાં જે લોકો ડુક્કર, બળદ વગેરેનું માંસ ખાય છે તેઓના શરીરમાં ૨ થી ૩૦ ફીટ લાંબો ચપટો પાટી જેવો કરમ થાય છે. જે માંસાહારીના શરીરમાં આવી જાતનો કરમ હોય છે, તેના ઝાડાવાટે સદરહુ કરમના કટકા બહાર નિકળે છે. તે કટકાઓ ડુક્કર, બળદ વગેરે જાનવરો પોતાના ખોરાક જોડે ચરી જાય છે. તેઓના શરીરમાં તે કડકાઓ ભાંગી જાય છે, અને તેમાંનો ગર્ભ તેઓનાં મગજ વગેરે ઠેકાણે ચોંટે છે, જયાં તે કરમ પોતાની બાલ્યાવસ્થા ગાળે છે. આ જાનવરોનું માંસ જો બરાબર રંધાયા વિના ખાધામાં આવે તો તે માંસાહારીના શરીરમાં ઉપર જણાવેલો નાનો કરમ પોતાની બાકી રહેલી જીંદગી પુરી કરી ૨૫ થી ૩૦ ફીટ સુધી લાંબો થાય છે. વનસ્પતિખોરાક ખાનારને કોઈ પણ

દિવસ આવા રેાગનેા ભય રહેતેા નથી.

માંસાહારીઓમાંના ઘણા ખરા oyster નામની કાળુ માછલી ખાય છે જેથી ઘણી વખત તેઓને કોલેરા જેવાં ચિન્હ થાય છે, અને કેાઇ વખત મરણ પણ થાય છે.

કેટલાક માંસાહારીઓને ભગંદર થાય છે તેનું કારણ પણ ઘણી વાર માછલીનું નાનું હાડકું ભરાઇ રહ્યાનું જણાવવામાં આવે છે.

આ સિવાય જે જે જુદા જુદા જાનવરેાનું માંસ ખાધામાં આવે છે તે તે જાનવરેાના રેાગેા માંસાહારીને લાગુ પડે છે.

મહાન ઇંગ્રેજ કવિઓ અને ફીલસુફેા પણ માંસાહિ ખેારાકને ધિક્કારી ગયા છે. જુઓ:-

Dryden:—

Not so the golden age who fed
on fruit,
Nor durst with bloody meals their
mouth pollute.
Then birds in airy state, might
safely rove,

And timorous hares on heaths securely rove.
Ncr needed fish, the guileful hooks to fear,
For all was peaceful and that peace sincere."

Armstrong:—

"To spur beyond, Its wiser will,
The jadded appetite.
Is this for pleasure ?
Learn a juster taste,
and know that temperence is true laxury."

Pythagoras:—

"But nourish life with vegetable food
and shun the sacrelegious taste of blood."

આ પ્રમાણે માંસાદિ ખોરાકથી થતા ગેરફાયદા બતાવ્યા પછી દુધનો ખોરાક કે જેમાં તમામ તત્વો સમાએલાં છે તે વિષે હું વિવેચન કરૂં ત્યાર પહેલાં જમતી વખત નીચે જણાવેલા થોડા નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તે જણાવીશ.

૧ હમેશાં નાહી, ધોઇ, સ્વચ્છ થઇને જમવા બેસવું.

૨ જમતી વખતે મન પ્રફુલ્લિત રાખવું, કારણ કે ઉદાસ જીવે ખાવાથી બરાબર પાચન થતુ નથી.

૩ અનાજ બરાબર ચાવીને ખાવું.

૪ દિવસમાં બેને બદલે ત્રણ વખત પણ થોડું થોડું ખાવું.

૫ રોજને રોજ એક જ વાની ખાવી નહીં, પણ કોઇ કોઇ દિવસે ફેરફાર કરવો જોઇએ.

૬ ખાધા પછી તરત જ મનનું કે તનનું કાંઇ પણ કામ કરવું નહીં. કારણ કે તેમ કરવાથી ઘણું નુકસાન છે. માટે અડધો કલાક પણ આરામ લેવાની ખાસ જરૂર છે.

૭ જમતી વખત વચમાં પાણી પીવાથી પ્રદિપ્ત થએલો જઠરાગ્નિ નબળો પડી જાય છે. માટે જમ્યા પહેલાં જરા પાણી—જે પ્રમાણે બ્રાહ્મણો

આચમન કરે છે તે પ્રમાણે-પીવાથી હોજરી જાગ્રત થાય છે.

૮ કાચું તેમજ બળી ગએલું અનાજ પાચન થતું નથી. માટે તેવું ખાવું નહિ.

૯ ગંધાતું શાક, આગલા દિવસનું રાંધેલું અન્ન વગેરે બિલકુલ ખાવુ જોઇએ નહીં; અને પ્લેગ અથવા કોલેરા જેવા રોગો ચાલતા હોય ત્યારે રાંધેલી કોઈ પણ ચીજ સવારની સાંજે પણ ખાવી જોઇએ નહીં.

૧૦ ઘણું ઉનું તેમ જ છેક ઠંડું ખાવું નહીં.

૧૦ કેટલાક લોકોને જમતી વખત ટપાલ વાંચવાની ટેવ હોય છે. કોઇ મિત્ર કે સગાવ્હાલાના માઠા સમાચારથી પાચનશક્તિને ઘણુંજ નુકસાન થાય છે માટે તેવી ટેવ રાખવી નહિ

માણસ હમેશાં પોતાના ખોરાક તરફ બરોબર ધ્યાન આપે તો તે સદા નિરોગી રહે. કહ્યું છે કે,

"Joy, temperence and repose.
Slam the doctor on his nose."

ખોરાકમા કે તેની સાથે મદ્યપાનની બિલકુલ

જરૂર નથી. એ અવશ્ય જોઇએ એવું કોઇ પણ ઠેકાણે વાંચવામાં આવ્યું નથી. એથી ઘણા અસાધ્ય રોગો થાય છે. હોજરીની અંદરનો ભાગ બળી જાય છે; સ્નાયુઓ, જ્ઞાનતંતુઓ વગેરે ઢીલા થઇ જઇ તેમાંથી શક્તિ કમી થાય છે. ડા. બ્રાઉન જેણે ગાંડાની ઇસ્પીતાલોનો ૩૦ વરસનો અનુભવ લીધો હતો તે જણાવે છે કે ગાંડાઓનો ઘણો ભાગ દારૂ પીનારાઓનો હોય છે. દારૂ પીનારાઓના મગજપર ઘણી ખરાબ અસર થઇ લકવો અને પક્ષાઘાત સહેજમાં આવી જાય છે. Liver abscess Jin drinker's liver, Hobuailed liver વગેરે દારૂ પીનારનેજ થાય છે. દરરોજ નિયમસર મધપાન કરવાથી પણ નુકસાન છે. દારૂ પીનારને દરેક ચેપીરોગ જલદીથી લાગુ પડે છે. તેનું નબળું શરીર ઝેરી જંતુઓને હઠાવી શકતું નથી. પ્રખ્યાત ડાકટર વિલીયમ કાર્પેન્ટર માન્ચેસ્ટરની ઇસ્પીતાલોમાં નર્સોને જ્યારે દારૂ પીતી અટકાવતો ત્યારે તેઓમાંની ઘણી ખરી કોલેરાના રોગથી બચવા પામતી. કર્નલ સાઇક્ષ પોતાના લાંબા અનુભવથી જણાવે

છે કે, હિંદુસ્તાનમાં યુરોપીયન સોલજરોમાં રોગ અને મોતની સંખ્યા વધતી જાય છે તેનું કારણ મદ્યપાન સિવાય બીજું કોઇ નથી. સર પ્લુટાર્ક કહે છે કે એક દારૂ પીનાર બીજા દારૂ પીનારને જન્મ આપે છે—

" as is the tree, so is the fruit. "

તેથી સંતતી પર પણ માઠી અસર થાય છે. દારૂ પીનારને જખમ જલદી રૂઝાતો નથી. દારૂ પીનાર પર શસ્ત્રક્રિયા કરતી વખતે કલોરોફોર્મની અસર પણ તેને જલદી થતી નથી. પ્રખ્યાત ઇંગ્રેજ કવિઓએ દારૂને તદન વખોડી કાઢયો છે. તેમાંના થોડાક નમુના અત્રે આપું છું:—

Robert Hall:—

"Ask for a glass of liquid fire and distilled damnation.

Dr. Parkes:–if alcohol mere unknown half the sin and a large part of the poverty and unhappiness

in the world would disappear.

Shaskespeare:—O thou invisible spirit of wine if thou hast no name to be known by, let us call thee devil.

Armstrong:—Draw to physic from fields in draughts of vital air.

Goldsmith:—

At every draught more large and large they grow,
A bloated mass of rank unwieldy woe;
Till sapped their strength and every part unsound,

Down, down, they sink and spread a ruin round.

દારૂની અંદર જે નીશો કરે છે તે આલ્કોહોલ (alcohol) નામનો પદાર્થ છે. જે પ્રમાણમાં આલ્કોહોલ (alcohol) પીવાના દારૂમાં વધારે હોય તે પ્રમાણમાં તેમાં નીશો કરવાની શક્તિ વધારે હોય છે. બીર નામનો દારૂ જે લશ્કરી સીપાઇઓ પીએ છે તેમાં ફક્ત સેંકડે ૨ થી ૩ ટકા, હલકા દ્રાક્ષના દારૂઓમાં ૮ ટકા અને વ્હિસ્કી અને બ્રાન્ડીમાં ૬૦ થી ૭૫ ટકા આલ્કોહોલનો ભાગ છે*

તમાકુ જો કે આટલો નીશો કરતો નથી, તોપણ તેના વ્યસનથી ઘણા ગેરફાયદા છે.

દુધમાં શરીરની અંદરના તમામ તત્વો સમાએલ છે. માંસાહારીને જે પ્રમાણે ઇંડાં છે તે જ પ્રમાણે વનસ્પતિખોરાક ખાનારને માટે દુધ છે. ભેંસના દુધની અંદર "કેસીન" નામનો પદાર્થ વધારે હોય છે, તેમ જ ગાયના દુધ કરતાં ચરબી પણ તેમાંથી વધારે

---

* કેમસ્ટ્રી બાઈ ઈરામેસન.

નીકળે છે; જેથી ભેંસનું દુધ નાનાં બચ્ચાંઓને જલદીથી પાચન થઇ શકતું નથી. ગાયના દુધમાં પાણીનો ભાગ વધારે રહેલો છે. ગધેડીનું દુધ ઘણે અંશે માના દુધને મળે છે. બકરીનું દુધ જલદીથી પાચન થાય છે, પણ તે તાજું હોવું જોઇએ. હમેશાં ગમે તે દુધ હોય તો પણ ઉનું કર્યા વિના બિલકુલ ન વાપરવું એ ઉત્તમ છે. કોઇ છોકરાંની મા મરી ગઇ હોય, અથવા તો માનું ધાવણ આવતું ન હોય, યા કોઈ રોગથી ખરાબ થઇ ગયું હોય તો તેવાં છોકરાંને ગાયનું દુધ સીસીમાં નાંખીને પાવામાં આવે છે. સદરહુ દુધને ઉનું કરી ઉપરથી તર કહાડી લઇ જરા પાણી અથવા લાઇમ વોટર નાંખીને પાવામાં આવે તો તે વધારે ફાયદાકારક છે.

આવી રીતે સીસી દ્વારા દુધ પાતી વખત ઘણી સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. રબરની ટોટી જે સીસીને લગાડેલી હોય છે અને જે બચ્ચાના મ્હોમાં આપવામાં આવે છે તેની અંદરના ભાગમાં જરા જરા દુધ ભરાઇ રહી કોહવા માડે છે. પાણીથી આમતેમ હલાવી વીંછળવાથી તેમાંની ચીકાસ બિલકુલ જતી

નથી, માટે હમેશાં બે સીસીઓ રાખવી જોઇએ અને તેમાંની એક ઉના પાણીના અંદર પલાળી મૂકવી જોઇએ, જ્યારે બીજી ઉપયેાગમાં લેવી જોઇએ.

જ્યાં સુધી નાનાં બચ્ચાંઓને માટે ગાયનું, બકરીનુ કે ગધેડીનું દુધ તાજું મળી શકે ત્યાં સુધી કેાઇ પણ કારણે, બજારમાં મળતા જુદી જુદી જાતના દુધના ડબા વાપરવા નહીં. કેમકે તેમાંના કેટલાકમાં ઘણી ખાંડ આવે છે, જેથી બચ્ચાંને ઉધરસ થાય છે. એ બધી જાતના ડબા ઉઘાડયા કે તરત થેાડા વખતમાં જો વપરાઇ ન જાય તેા અંદરનું દુધ બગડી જાય છે. કેટલીક વખત દુધમાં ડબાને કાટ પણ ઉતરે છે અને સેામલ ખાધું હેાય અથવા કેાલેરા થયેા હેાય એવાં ચિન્હ માલમ પડે છે. માટે ફેશન અથવા અનુકૂળતાને ખાતર કેાઇ પણ દિવસ ડબાનું દુધ કામમાં લેવું નહીં. વળી બચ્ચાંઓને દાંત આવ્યા પહેલાં દુધ સિવાય બીજો ખેારાક આપવેા નહીં.

આ શહેર અમદાવાદમાં સારૂં દુધ મળવું મુશ્કેલ છે. જ્યારથી ડેરી કંપનીઓ થઇ છે ત્યારથી દુધમાં ઘણેા ભેગ થવા માંડયેા છે. પહેલાં વાસી દુધ અથ

તો પાણીનો ભેગ સારા દુધમાં કરી વેચવામાં આવતું; પણ હવે તો માખણ કહાડી લઈ બાકી રહેલું તત્વ વિનાનું દુધ જે "સેપરેટ" ને નામે ઓળખાય છે તેનો ભેગ થાય છે. એથી દુધ પારખવું મુસ્કેલ થઇ પડ્યું છે; કારણ કે સેપરેટના ભેગથી ઉલટું દુધ જાડું થાય છે.

આ દુધ ડેરી કંપનીવાળાઓ પ્રથમ રેડી દેતા હતા, પણ હાલ છુટથી વેચે છે. આ દુધ જલદી ખાટું થઈ જાય છે. જેથી તેનું દહીં બનાવવું બહુ સહેલું થઇ પડયું છે. શહેરમાં વેચાતો શીખંડ આ દહીંનોજ બને છે, જેથી શહેરની તંદુરસ્તી ઘણે દરજજે બગડે છે. બચ્ચાંઓનું મોટું મરણપ્રમાણ ઘણે ભાગે આવી જાતનાં દુધ અને દહીંને આભારી છે. સરકાર તેમજ મ્યુનિસિપાલીટીએ આ બાબત પુરતું લક્ષ આપવાની જરૂર છે. કેટલાક રોગો જેવા કે મરડો, અતિસાર, કમળો વગેરેમાં દુધ સિવાય બીજો ખોરાક બંધ કરવામાં આવે છે, ત્યારે દરદીને સારૂં દુધ ન મળી શકવાથી તેનો રોગ મટવાને બદલે વધે છે. કેટલાક દુધ વેચનારાઓ પોતાના દુધને

વાસણો ઉઘાડાં રાખે છે તેમાં હજારો માખીઓ પડે છે. દુધ વેચનારનાં છોકરાંઓ ત્યાં ગંદવાડ કરે છે. એટલુંજ નહીં પણ ઘણી દુધની દુકાનોમાં દુધ અને દહીંનાં વાસણો, કુતરાં નિરાંતે ચાટે છે, આ બરાબર નથી. દુધનાં વાસણો હમેશાં પતરાંની જાળીવાળા કબાટમાં રાખવાં જોઇએ. તાજી સુવાવડી ભેંસ અથવા ગાયનું દુધ વાપરવું જોઇએ નહીં, કારણ કે તે રેચક છે. દિવસમાં બે વખત દુધની વટલોઇઓ ઉકળતે પાણીએ સાફ થવી જોઇએ. દુધ સિવાય ખોરાકની બીજી ઘણી ચીજો આપણા વપરાસમાં આવે છે, અને તેમાં ભેળસેળ થાય છે તે નીચે મુજબ છે.

ઘી—સહુ કોઇ જાણે છે કે ચોખ્ખું ઘી ભેંસનું કે ગાયનું માખણમાંથી તાવીને બનાવે છે. કેટલાક વેપારીઓ ભેંસના ઘીમાં બકરાના ઘીનો ભેગ કરે છે. એટલુંજ નહીં પણ મરી ગએલાં ઢોરની ચરબી પણ મેળવે છે. મુંબાઇ જેવા શહેરમાં આવું ઘી પુષ્કળ વેચાય છે. આ શહેર અમદાવાદમાં પણ કોઈ વખત વેપારીઓ આવો દગો કરતા પકડાય છે.

બાફેલાં શકરીઆં તથા બટાટાને પણ ઘીની
તે દાણાદાર બનાવવાને ફીણી કાઢવામાં આવે છે.
કેટલીક વખત તેલનો પણ ભેગ થાય છે.

તેલ—અત્રે બારે માસ તેલની ઘાણીઓ ફરતી નથી પણ ચોમાસાના ચાર મહિના બંધ રહે છે, જેથી હમેશાં તાજું તેલ મળવાનો સંભવ ઓછો છે. શહેરમાં જે. તેલ વેચાય છે તે વિષે તપાસ કરતાં અત્રેથી ૭ ગાઉ દૂર આવેલા ટભોડા ગામના હનુમાન પર ચઢેલું માલમ પડે છે. એ તેલમાંથી મમરાનો કેવડો, તળેલી મગફળી, ભજીઆં વગેરે બને છે. નિશાળમાં ભણવા જતા છોકરાઓ આવો કેવડો અને મગફળી ખાય છે જેથી તેઓ ઉધરસના ભોગ થાય છે, તેમનો કંઠ બેસી જાય છે. આવો કેવડો બજારમાંથી વેચાતો બંધ થતો નથી, એટલું જ નહીં પણ નિશાળો આગળથી એ વેચતું કોઇ અટકાવતું નથી. અત્રેની હાઇસ્કૂલના માજી હેડમાસ્તર મી. તલાટીને આ બાબત ધન્યવાદ ઘટે છે. કારણ કે તેઓ હાઇસ્કુલમાં એ બાબત ચોક્કસ ધ્યાન આપતા, અને ઘણી વખત સ્કુલ આગળ વેચાતી ચીજો પોતે ચાખતા. જો કોઇ ખુમચા-

વાળો બગડેલી અથવા ખોરી ચીજો લાવતો તો તેને કંપાઉન્ડમાં પેસવા દેવામાં આવતો નહીં.

માણેકચોકમાં કુટવાળાઓ બેસે છે તેની પડોસમાં ગંધાતો માવો, પેંડા, લાડુ વગેરે વેચાય છે તે તરફ જુઓ કે તેની વાસ અને સ્વાદ કેવાં છે!

આજ વર્ષો થયાં આવી ખરાબ મીઠાઇ હજારો માણસને માંદા પાડે છે છતાં સુખશાંતિ ખાતાનો કોઇ પણ અમલદાર તે તરફ બિલકુલ લક્ષ આપતો નથી. જ્યારે મકાન વગેરે ચીજો બગડી ગઇ છે કે કેમ તે તપાસવાને એક ખાસ ઇન્સપેક્ટર હોય છે ત્યારે આવા ખોરાકપર દેખરેખ રાખવાને માટે એક ખાસ માણસની નિમણુંક કેમ થતી નથી?

બજારમાં વેચાતા શરબત તરફ નજર કરશો તો માલમ પડશે કે તેમાં જુદી જુદી જાતના રંગો અને કોઇ વખત હીંગળોકનો પણ ભેગ કરવામાં આવે છે. આથી ઠંડકને બદલે ગળામાં ગરમી થાય છે. એટલુંજ નહીં પણ ઘણાક રંગો ઝેરી હોવાથી સદરહુ ઝેરની અસર તે પીનારને થાય છે.

બીજી કેટલીક ચીજો આપણા ઉપયોગમાં લેવાથી આપણી તન્દુરસ્તી બગડે છે અને જુદા જુદા રેાગો જુદાં જુદાં કારણોથી થાય છે તેનુ વર્ણન હું કરૂં ત્યાર પહેલાં થેાડાક શબ્દો મીલઉદ્યોગ વિષે બોલવા માગું છું.

આ શહેરમાં મીલઉદ્યોગ દિવસે દિવસે વધતો જાય છે, અને હાલના સમયમાં આપણું શહેર મુંબાઈથી બીજી પંક્તિએ આવે છે, એ ખુશીની વાત છે. પણ એથી જેમ શહેરના મજુર વર્ગને રોજી મળે છે તેમ તેઓનો જીવનક્ષય પણ વધતો જાય છે. સૌથી પહેલાં મીલમાં કામે જનાર સ્ત્રીવર્ગ, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને જેઓને નાનાં ધાવતાં બાળકો હોય છે તેઓ તરફ બારીકીથી નજર કરીશું તો માલુમ પડશે કે પોતાનાં નાનાં બાળકોને "બાળાગોળી" કે જેમાં અફીણનો ભેગ આવે છે તે ખવડાવી, ઘરમાં સુવાડી તેઓ કામે જાય છે. આથી છોકરૂં ઘેનમાં પડી રહે છે. જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ અફીણની અસર તેના પર જણાય છે. તે બચ્ચાનું પેટ મોટું થતું જાય છે, અને હાથપગ કંતાતા જાય છ

ચહેરો પણ ફીકો પડી જાય છે. આખરે તે બચ્ચું મરણને શરણ થાય છે. કેટલાક ગૃહસ્થોના ઘરમાં પણ બાળાગોળી આપવાના રિવાજથી અજાણપણે ગોળીનો ભાગ કોઇ વખત બમણો થઈ જાય છે, અને આવી રીતે મરણ પામવાના દાખલા સરકારી ઇસ્પીતાલોમાં મોજુદ છે.

માટે મીલમાલીકોએ પોતાના સ્વાર્થને ખાતર તેમજ નાનાં બચ્ચાંઓનુ મરણપ્રમાણ વધતું અટકાવવા પરમાર્થને ખાતર એક કાયમનો બંદોબસ્ત કરવો ઘટે છે. મીલની કામગીરીના વખતમાં, બપોરના જે અર્ધા કલાકની છુટી આપવામાં આવે છે તે વધારી એક કલાકની કરવી જોઇએ. મીલના કંપાઉંડમાં થોડાંક ઝુપડાં બંધાવવાં જોઇએ કે જેની અંદર રજાના અરસામાં, ઉપર કહેલી સ્ત્રીઓ આરામ લઇ, પોતાનાં નાનાં બચ્ચાંઓને ધવડાવવા વગેરેની માવજત કરે. બચ્ચાંઓને સુવરાવવા માટે ગોઠવણ થવી જોઇએ. એટલુંજ નહીં પણ ત્યાં થોડી ઉપયોગી દવાઓ, અકસ્માત વખતે જોઇતી ચીજો વગેરે કોઇ અનુભવીની દેખરેખ નીચે રખાવવી જોઇએ.

લાંબા વખતથી રૂનાં રજકણો શ્વાસોચ્છવાસદ્વારા પેટમાં જવાથી પ્રથમ ઉધરસ થઇ, પાછળથી તેઓ ક્ષયના ભોગ થાય છે. હસ્પીતાલમાં જે છોકરાંઓ ક્ષયથી મરણ પામે છે તે વિષે તપાસ કરીશું તો માલમ પડશે કે તેઓમાંનાં ઘણાં, પહેલાં મીલમજુરીએ જતાં હતાં.

માટે દર પંદર દિવસે અથવા દર મહિને મીલનાં તમામ માણસોની ડાકટરી તપાસ થવી જોઇએ. જેઓને સાધારણ તાવ ઉધરસ વગેરે માલમ પડે તેઓને થોડો વખત સુધી આગળ જણાવ્યા મુજબનાં ઝુંપડાંમા આરામ લેવાની સવડ કરી આપી દવા વગેરેનો બંદોબસ્ત કરવો જોઇએ. તેમજ જેઓને ક્ષય જેવો અસાધ્ય રોગ શરૂ થતો માલમ પડે તેઓને રજા આપવી જોઇએ કે જેથી તેઓ બીજી નોકરીએ વળગે. ત્યાર પહેલાં કોઇ ધર્માદા દવાખાનામાં દરદી તરીકે રહી, મોતના પંજામાંથી બચી શકે. ગૃહસ્થો, આ ઉપાયથી મરણનું વધી ગએલું પ્રમાણ ઘણે દરજ્જે ઘટી જવાનો સંભવ છે.

આપણા મીલમાલીકો લાખો રૂપીઆની સખા-

વતો અન્ય સ્થળે કરે છે તો "Charity always begins at home" તે નિયમને અનુસરી પોતાની મીલનાં માણુસોના લાભાર્થે કાંઇ ખરચ કરે તો તે વધારે ફાયદાકારક નીવડે એમ માનવું કોઇ પણ રીતે ખોટું નથી. કહ્યું છે કે,

"નામ રહંતા ઠકુરા, નાણાં નહીં રહંત;
કીર્તિ કેરાં કોટડાં, પાડયા નહીં પડંત."

શહેરમાં ધર્માદા દવાખાનાંઓ ઘણાં છે, જ્યાં લોકો જઇને દવાનો લાભ લે છે. આપણા શહેરમાં મ્યુનિસિપાલીટીને હસ્તક "રણછોડલાલ હોમ રિલીફ઼ ઇનસ્ટિટયુટ" નામનું લોકોને ઘેર જઇ દરદીને મફત તપાસી દવા આપવાનું દવાખાનું છે. પણ આ શહેરનો અર્ધો ભાગ આ દવાખાનાથી તદન અજાણ્યુ છે. દરેક મ્યુનિસિપાલ કમીશ્નરને ત્યાંથી આ દવાખાનાના લાભ લેનારને એક સરટીફીકેટ મળે છે, જે એ ખાતાના ડાકટર પાસે રજુ કરવામાં આવે છે. આ બાબતમાં મારી નીચે મુજબની નમ્ર સૂચના છેઃ—

૧. આ દવાખાનાના ડાકટરે પોતાને બારણે

"મ્યુનિસિપાલીટી અથવા કોઠા ખાતાના ધર્માદા દવા-ખાનાના ડાકટર અહીં રહે છે" એવું પાટીઉં મારવું જોઇએ.

૨. શહેરના દરેક ભાગમાં દાંડી પીટાવી દરેક જગોએ જાહેરખબરો લગાવી લોકોને આ દવાખાનાથી વાકેફ કરવા જોઇએ

૩. ગરીબ લોકો આ દવાખાનાનો છુટથી લાભ લે તે માટે તેઓનાં રહેઠાણ આગળ વ્યાખ્યાનો આપી દવાના ફાયદા વિષે ઓને સમજાવવાં જોઇએ.

૪. મ્યુનિસિપાલ કમીશ્નર સિવાય દરેક પોળના પ્રતિષ્ઠિત ગૃહસ્થને ત્યાં સર્ટીફીકેટની એક એક ચોપડી આપવી જોઇએ, અને તેઓને અમુક માણસની ગરીબાઇ વિષે ભલામણ કરવાની સંપૂર્ણ સત્તા આપવી જોઇએ.

ઉપલી બાબતો પર ધ્યાન આપ થી આ દવાખાનાનો ઉમદા હેતુ પાર પડશે અને ગરીબોનાં દુઃખો ઘણે ભાગે ઓછાં કરી શકાશે.

ધનાઢ્ય લોકોની વતીરથી ભરેલા આવા મોટા

શહેરમાં એક પણ "સેનિટેરીયમ" નથી કે જ્યાં માંદા માણુસ હવાફેર માટે જઇ શકે. આ એક ઘણી શોચનીય અને શરમાવે એવી વાત છે. જે લોકો પાસે નાણાં છે તેઓ પ્રત્યે આ એક યોગ્ય ભલામણ છે. ફારસીમાં કહ્યું છે કે;—

"ઓ ભાઇ કોઇ પુન્યનું કામ કર, અને આ જીંદગીનો એક લ્હાવો સમજ; જ્યાં સુધી કે બહાર નથી ધુમ આવી કે ફલાણો ફલાણો ઉપડી ગયો ત્યાં સુધી." હવે કેટલીક ચીજો આપણે ઉપયોગમાં લઇએ છીએ અને તે આડકતરી રીતે આપણને કેવી રીતે નુકસાન કરે છે તે વિષે હું ટુંકમાં વિવેચન કરીશ.

(૧) ગાંધીને ત્યાંથી આપણે ધાણા જીરૂં, સાકર, મેથી વગેરે ચીજો કોથળીમાં લઇ આવીએ છીએ. આ કોથળીઓ રસ્તામાં પડેલા ચીંથરા—કોઇ માંદા માણુસને શેક કરવામાં વાપરેલા, તો કોઇ થુંકવાળાં, કોઇ મળ મુત્રવાળાં, કોઇ દવાવાળાં, કોઇ સુવાવડી બાઇડીના વપરાસમાં આવેલાં એવા—લોકોએ રસ્તામાં નાખી દીધેલાં હોય છે. ઢેડા વગેરે હલકી વર્ણના લોકો આવાં લુગડાં બારણેથી વીણી જઇ ધોઇ કોથ-

ળીઓ બનાવી ગાંધી વગેરેઓને ત્યાં વેચે છે, જેમાં આપણે સરસામાન બાંધી ઘેર લાવીએ છીએ. આ ઉપરથી વિચાર કરેા કે કેટલા રેાગેાના જંતુએા આપણે આપણા શરીરમાં આ ખાવાની ચીજો માર્ફતે દાખલ કરીએ છીએ? માટે બનતાં સુધી તમામ ચીજો આપણા કપડામાં અથવા તેા કાગળના પડામાં લેવી જોઇએ. આવી કેાથળીઓમાં કદી પણ લેવી ન જોઇએ.

(૨) એનેમલનાં વાસણેા જે હાલ ઘણાં ઘરેામાં વપરાય છે તેની બનાવટમાં "સેામલ" આવે છે, અને જ્યારે વાસણ જુનાં થાય છે ત્યારે તેમાંથી ઝીણી રજકણેા ઉખડી ખેારાક ભેગી પેટમાં જાય છે. આથી ઘણું નુકસાન છે માટે બનતા સુધી એવાં વાસણેા બિલકુલ વાપરવાં નહીં.

(૩) કલાઇ વિનાના વાસણમાં રાંધેલું અનાજ ખાવાથી ઝેર ચઢે છે, માટે ત્રાંબા પીતળનાં વાસણેા કલાઇ કરાવ્યા વિના રાંધવાના કામમાં લેવાં નહીં જોઇએ.

ગૃહસ્થેા, મારૂં ભાષણ પૂરૂં કરૂં ત્યાર પહેલાં ફેર-

ચાક રેાગેા સંબંધી માહિતી આપવા અને અમુક નિયમેા પ્રમાણે ચાલવાથી તેએા આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરી શકતા નથી એ વિષે થેાડાક શબ્દેા આપની સમક્ષ બેાલવાની આ છેલ્લી રજા લઉં છું.

સૈાથી પહેલેા Consumption એટલે ક્ષય-રેાગ છે.

બધી જાતના જીવલેણ રેાગેામાં અત્રે આ રેાગ પહેલે નંબરે આવે છે, અને સેંકડે લગભગ ૧૬ માણસેા આ રેાગથી મરે છે. શહેરનું મરણપ્રમાણ સરખાવતાં આ એક ચેાંકાવનારેા આંકડેા છે.

આ રેાગની સાવસ્તર હકીકત આ સ્થળે આપવી મુશ્કેલ છે, પણ તેનાં મુખ્ય કારણેા નીચે મુજબ છેઃ—

૧. શહેરની ગીચ વસ્તી.

૨. ખરાબ હવામાં રહેવાની અને હદ ઉપરાંત કામ કરવાની લેાકેાને ટેવ.

૩. મીલમાં કામે જનારા મજુરેાની દિવસે દિવ' વધતી જતી સંખ્યા.

૪. ભેળસેળવાળેા વેચાતેા ખરાબ ખેારાક.

૫. લેાકેાની ઘટતી જતી કમાઇ.

૬. સાંસારિક ચિંતાઓ, તેમાં શેરેાના સટ્ટાની તેજી અને મંદી. એક ડાકટરે કહ્યું છે કે "An ounce of care will kill a man."

૭. ક્ષયવાળા દરદીની ખરાબ જગામાં થતી માવજત.

૮. તાવ, ઉધરસ વગેરે રેાગેાની શરૂઆતમાં દવા નહીં કરવાની ખરાબ ટેવ.

૯. ઉઘાડી છાતી અને ઉઘાડે પગે મરદેાને બહાર રખડવાની આદત.

૧૦. ગંદાં કપડાં.

૧૧. બાળલગ્ન.

૧૨. કુળમાં વંશપરંપરાથી ઉતરતેા ક્ષયરેાગ.

આ સિવાય બીજાં ઘણાં કારણેાથી સીધી તેમજ આડકતરી રીતે એ રેાગ લાગુ પડે છે.

ઉપલાં કારણેાથી બને તેટલાં દૂર કરવા મ્યુનિસિપાલીટીની તેમજ લેાકેાની ફરજ છે.

મેલેરીયસ ફીવર:—ચોમાસાની આખરે શરૂ થતો આ ઝેરી તાવ આ શહેરમાં ઘર કરી બેઠો છે. આ તાવ એક અમુક જાતના મચ્છરોથી થાય છે. એ મચ્છરો ઝેરી તાવવાળા માણસને કરડી જ્યારે સારા માણસને કરડે છે ત્યારેજ તેઓને એ ઝેર લાગુ પડે છે. જેના શરીરમાં એ તાવ લાંબા વખતથી પ્રસર્યો હોય છે તેઓની બરોળ મોટી થઇ જાય છે, મ્હોંપર ફીકાસ આવે છે. કમળો, અતિસાર વગેરે ચિન્હો દેખાવા માંડે છે.

સ્થળ તેમજ સમયસંકોચને લીધે એ તાવની સંપૂર્ણ હકીકત અત્રે આપી શકાય એમ નથી. ઉપર જણાવેલા મચ્છરો ભીનાશવાળી હવામાં રહેવું પસંદ કરે છે માટે જ્યાં જ્યાં ભેજ થતો હોય, અથવા તો સૂર્યનાં કીરણો પોતાનું અજવાળું બરોબર નાંખી શકતા ન હોય ત્યાં ટરપેનટાઇન, કેરોસીન વગેરે ખનીજ પદાર્થો રેડવાથી તેઓનાં ઇંડાં આગળ વધવા પામતાં નથી. આવો તાવ ચાલતો હોય ત્યારે ખોરાક લેવામાં બહુ ચોકસ રહેવું, અને દરેક માણસે લગભગ બે ગ્રેઇન કવીનાઇન લેવાની રોજ ટેવ પાડવી.

પ્લેગ તેમજ કોલેરા જેવા ચેપી રોગો ચાલતા હોય તે વખતે આગળ કહ્યું તે પ્રમાણે—

૧ પાણી ઉકાળીને પીવું જોઇએ.

૨ ભુખે પેટે કોઇ પણ કારણે બહાર જવું ન જોઇએ.

૩ ખરાબ હવામાં રહેવું ન જોઇએ.

૪ ખોરાક હલકો, સ્વચ્છ તથા તાજો ખાવો જોઇએ.

૫ ખાવાની કોઇ પણ ચીજો પર માખીઓને બેસવા દેવી ન જોઇએ. કારણ કે એક જગોએથી બીજી જગોએ ચેપ લેઇ જનારા કાસદોમાં માખી સારો ભાગ લે છે.

૬ શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં નજીવો જખમ થયો હોય તોપણ તેનો યોગ્ય ઉપચાર કર્યા વિના ખુલ્લો રાખી રસ્તામાં ફરવું ન જોઇએ.

૭ મેલાં કપડાં તેમજ ઉઘાડે પગે બહાર જવું ન જોઇએ.

૮ પ્લેગ ચાલતો હોય તે વખતે ઘરમાં ઉંદરો મરતા હોય તો એકદમ ઘર છોડી જવું જોઇએ, અને ફરીથી અંદર રહેવા આવ્યા પહેલાં બહારથી

અને અંદરથી ચુનો ઢોળાવવો જોઇએ.

૯ કોલેરા અને પ્લેગમાં દરદીને બીજા માણસોથી અલગ રાખવો જોઇએ, અને દરદી સાજો થાય કે મરી જાય, તો પણ તેના વપરાસમાં આવેલાં તમામ કપડાં બાળી નાખવાં જોઇએ.

૧૦ દરદીનું મળમૂત્ર, ઉલટી વગેરે રસ્તામાં ન નાખતાં ઘણું સખ્ત કારબોલીક, મરક્યુરી વગેરે લોશનો નાખી જમીનની અંદર ઉંડાં દાટવાં જોઇએ.

૧૧ પ્લેગ અને કોલેરા ચાલતા હોય તે વખતે મન પ્રફુલ્લિત રાખવું જોઇએ, અને કોઇ પણ પ્રકારનો વહેમ રાખ્યા વિના રોગ સંબંધી તમામ બીક તજી દેવી જોઇએ.

૧૨ પ્લેગ અથવા કોલેરાના દરદીની સારવાર કરનાર માણસે પોતાનાં કપડાં, ઉકળતા પાણીમાં ધોઇ નાંખી, પોતાનું શરીર ઝેરી જંતુઓને મારી નાંખનાર દવાના પાણીથી સ્વચ્છ કરવું જોઇએ.

૧૩ પ્લેગ ચાલતો હોય તે વખતે રોજ દસ ગ્રેઇન સોડા અને બે ગ્રેઇન કિવનાઇન અને કોલેરા વખતે

૧૦ થી ૧૫ ટીપાં સલફ્યુરિક એસીડ ડિલ્યુટના અધોળ પાણીમાં લેવાં જોઇએ. સૈાથી છેલ્લો રોગ ઉપદંશનો છે. (Syphilis) આ રોગ જો કે ચોક્કસ કારણ વગર વળગી શકતો નથી તો પણ તે હાલના સમયમાં સૈાથી વધારે ધ્યાન ખેંચનારો છે.

હાલ વિલાયતમાં "Lock Hospitals", છે. એ હાસ્પીતાલોમાં વેશ્યાઓને અને કસબણો કે જેમને ખરાબ રોગો લાગુ પડયા હોય છે, તેમને મટતાં સુધી રાખવામાં આવે છે; અને તે દરમ્યાન બહાર જઇ પોતાનો ધંધો ચલાવવા દેવામાં આવતો નથી. અત્રે પણ થોડાંક વર્ષો પહેલાં સાંભળ્યા મુજબ એવો ધારો હતો, પણ હાલ તદ્દન નષ્ટ થઇ ગયો છે. એ ધારો સુધરાવવાની તેમજ એ રોગથી પીડાતા દરદીઓને માટે જુદી હાસ્પીતાલો બંધાવવાની કોશીશ થવી જોઇએ. એ રોગ કેટલા જોરમાં ફેલાયો છે તે વિષે જાણવાની જીજ્ઞાસા હોય તો શહેરનાં ધર્માદા દવાખાનાંઓ તરફ નજર કરવાની હું આપને ભલામણ કરૂં છું. આ બાબત ખરેખરો ધન્યવાદ આપણા સુપ્રસિદ્ધ શહેરી રા. બા. લાલશંકરભાઇને ઘટે છે. તેઓએ

પોતાના વહીવટ નીચે ચાલતી બ્રહ્મચારીની વાડી તથા પીરમશાના રોજા આગળનાં મકાનોમાંથી વેશ્યાઓને કહાડી છે.

ગૃહસ્થો, શહેરની સાર્વજનિક આરોગ્યતાનો વિષય મેં મારી અલ્પ મતિ પ્રમાણે પુરો કર્યો છે. તેમાં ભૂલ તો થઇ હશે જ; પણ તે વિષે હું માફી ચાહું ત્યાર પહેલાં મારે જણાવવું જોઇએ કે વિષય સંબંધ બોલતાં કેટલીક વખત મ્યુનિસિપાલીટીની ખામી કાઢવી પડી છે, પણ તે કોઇ માણસને ખોટું લગાડવાના ઇરાદાથી બિલકુલ નહીંજ. જેવી સ્થિતિ છે. તેવી દર્શાવી છે. કોઇને પણ ગુસ્સે થવાનું કારણ નથી. છતાં કોઇ ગેરસમજથી પોતાને માથે ખેંચી લે તો તેમને મારો જવાબ, "સાર્વજનિક આરોગ્ય" ની ખાતર એટલોજ છે કે " If the cap fits you, wear it "

Chunilal T. Bebrawalla.